

痔は、世界的にポピュラーな病気です。日本人は、「恥ずかしい」「病院へ行くとすぐに手術される」などの理由から、病院へなかなか行かずに、症状がひどくなってから病院に駆け込む人が多いようです。痔の種類にもよりますが、早期に治療を始めれば手術しないで治すことができる病気です。

# あなたは痔主？

## ●○お尻負担度 セルフチェック○●

- 朝食を食べない派
- 便秘はがちである
- 野菜をあまり摂らない
- よく下痢になる
- ダイエットしている
- 便意を我慢しがち
- 食事の時間が不規則
- トイレでは長居する
- お酒をたくさん飲む
- 同じ姿勢でいることが多い
- 辛いものをよく食べる
- お風呂はシャワー派
- ストレスが溜まりやすい
- 最近、運動不足である
- 生活が不規則



日本人の3人に1人は痔にかかっているとされています。直立歩行する私たち人間は、お尻が心臓よりも低い位置にあるためうっ血しやすく、もともと痔になりやすい構造となっています。セルフチェックで5個以上チェックが入ると痔になる可能性が高くなるため、お尻に負担のかかる食生活・生活習慣を正して、痔の発症や症状の悪化を防ぎましょう。

引用：痔の総合情報サイト じなび

## ●○痔の症状と原因○●

痔とは、肛門の病気の総称で、主なものは「いぼができる」「切れる」「膿が出る」の3つのタイプに分かれます。

### 痔核(いぼ痔)

痔核(いぼ痔)は、肛門にいぼ状の腫れができる状態であり、痔の中で最も多く、男女ともに患者さんの半数以上を占めます。直腸と肛門の境目にある歯状線より直腸側にできる「内痔核」と、肛門側にできる「外痔核」があります。

#### 症状

**内痔核:** 普通痛みを感じる事が少なく、排便時に多量の出血があるのが特徴です。重症化するとイボが肛門の外に飛び出して、炎症による痛みを伴うことがあります。

**外痔核:** 出血はあまりなく、ほとんどの場合痛みを感じます。

#### 原因

主に排便時のいきみ、便秘や下痢などで肛門に負担がかかることで起こります。肛門部の血液の流れが悪くなってうっ血して腫れることで症状が悪化します。

### 裂肛(きれ痔)

裂肛(きれ痔)は、肛門付近の皮膚が切れた状態です。痛みが強く治りにくいのが特徴で、悪化しやすいと言われています。

#### 症状

排便時に強い痛みと出血があり、トイレットペーパーに付く程度で多くはありません。便が硬いと、痛みが強くなるので排便を我慢しがちになり、便秘がさらにひどくなって悪循環を引き起こします。

#### きれ痔

排便時に痛み

排便を我慢

便秘

#### 原因

便秘の硬い便や、勢いよく下痢便が通過することで肛門上皮が切れてしまうことで起こります。

### 痔ろう(あな痔)

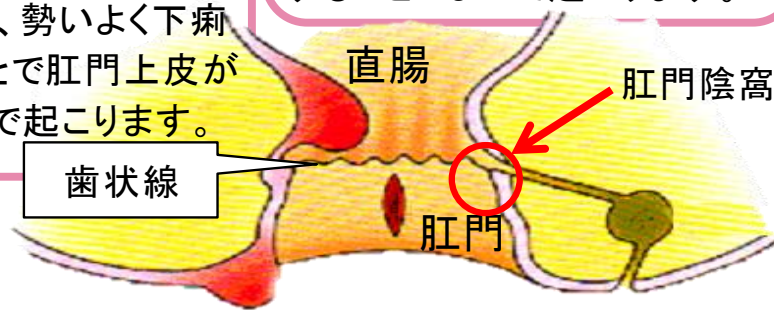
痔ろう(あな痔)は、細菌の感染によって直腸と肛門周囲の皮膚をつなぐトンネルができた状態です。

#### 症状

肛門周囲に膿が溜まった状態を肛門周囲膿瘍といい、この状態が進行して膿が外に出てトンネルができます。肛門周囲膿瘍の段階には化膿による痛みと高熱が出てしまいます。

#### 原因

歯状線の横にある肛門陰窩と呼ばれる小さなくぼみに便が詰まり、大腸菌などの細菌が感染することによって起こります。



## ●○痔の原因と対策○●

痔を引き起こす、もしくは引き起こしてしまった原因は必ずあります。痔を引き起こさないようにするため、痔の再発を防ぐためには普段からお尻に優しい生活を送ることが大切です。

◇血行を良くしましょう

毎日の入浴は肛門を清潔に保つばかりではなく、肛門部を温めて血の巡りを良くするのでうっ血を解消するのに役立ちます。



◇腸内フローラを整えて便通を改善

食生活を見直して、スムーズな便通を取り戻していくことが大切です。その為には、善玉菌のエサである食物繊維を多く摂って腸内細菌を活性化して便秘・下痢を解消しましょう。

相談できるくすりやさん

## フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1  
Tel 0883(79)2014